HAMMER

Crosstrainer Cardio CE1



Item No.:4195

Inhaltsverzeichnis	Index	Seite/Page

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Ergometer um ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA, nach DIN EN 957-1/9.
- Max. Belastbarkeit 130 kg.
- Der Ergometer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The Ergometer is produced according to DIN EN 957-1/9 class HA.
- Max. user weight is 130 kg.
- The Ergometer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exersice immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicacated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obst ruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/9 Klasse HA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2006/EG, 2004/108/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

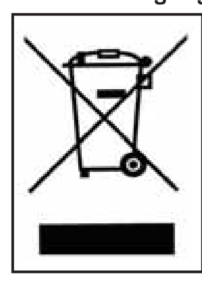
Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2006/95/EEC,2004/108/EEC Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

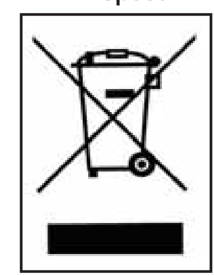
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Montage

Um den Zusammenbau des Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenschonende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/ verkratzt werden könnte.
  Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

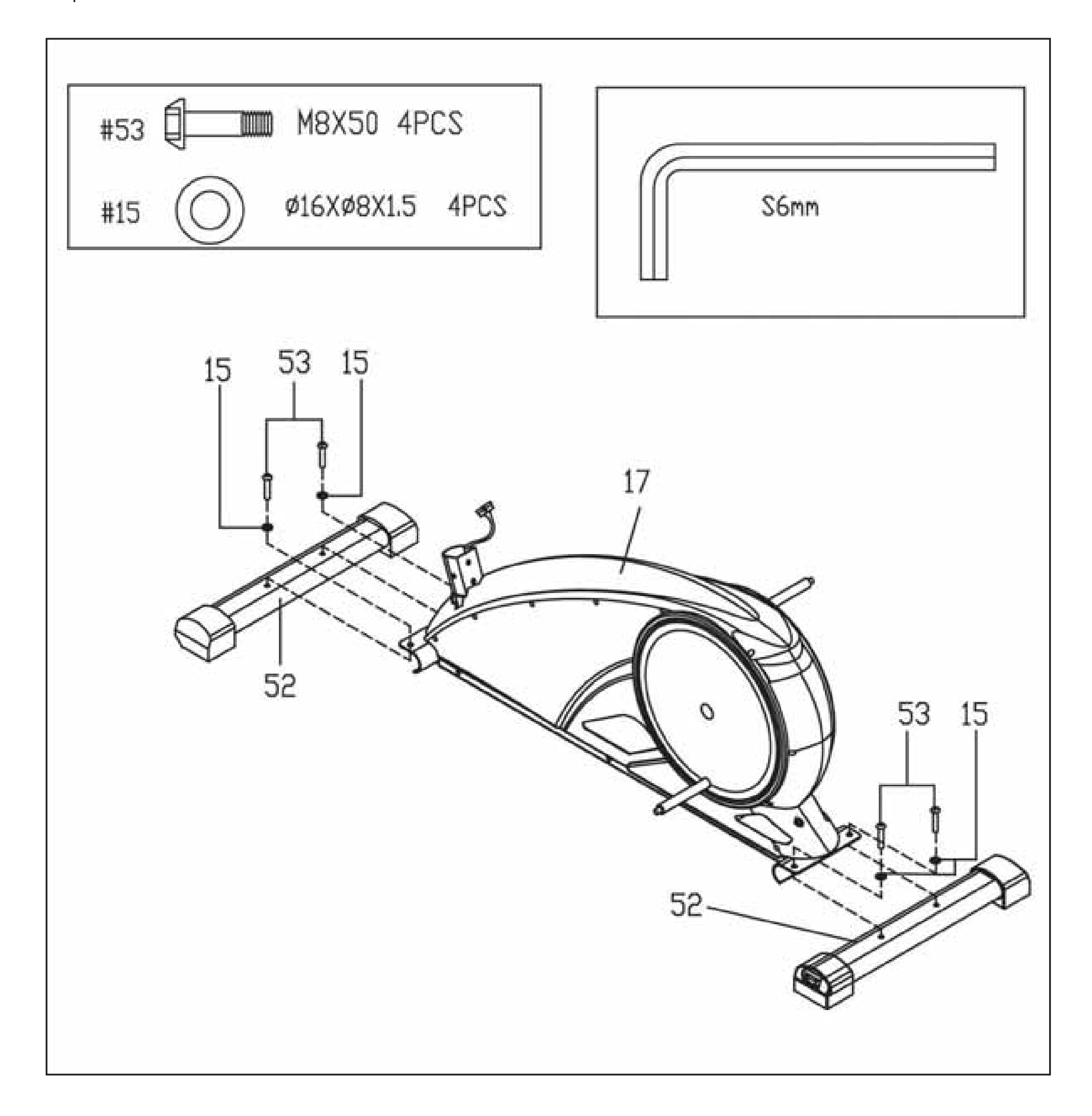
In order to make assembly of the item as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

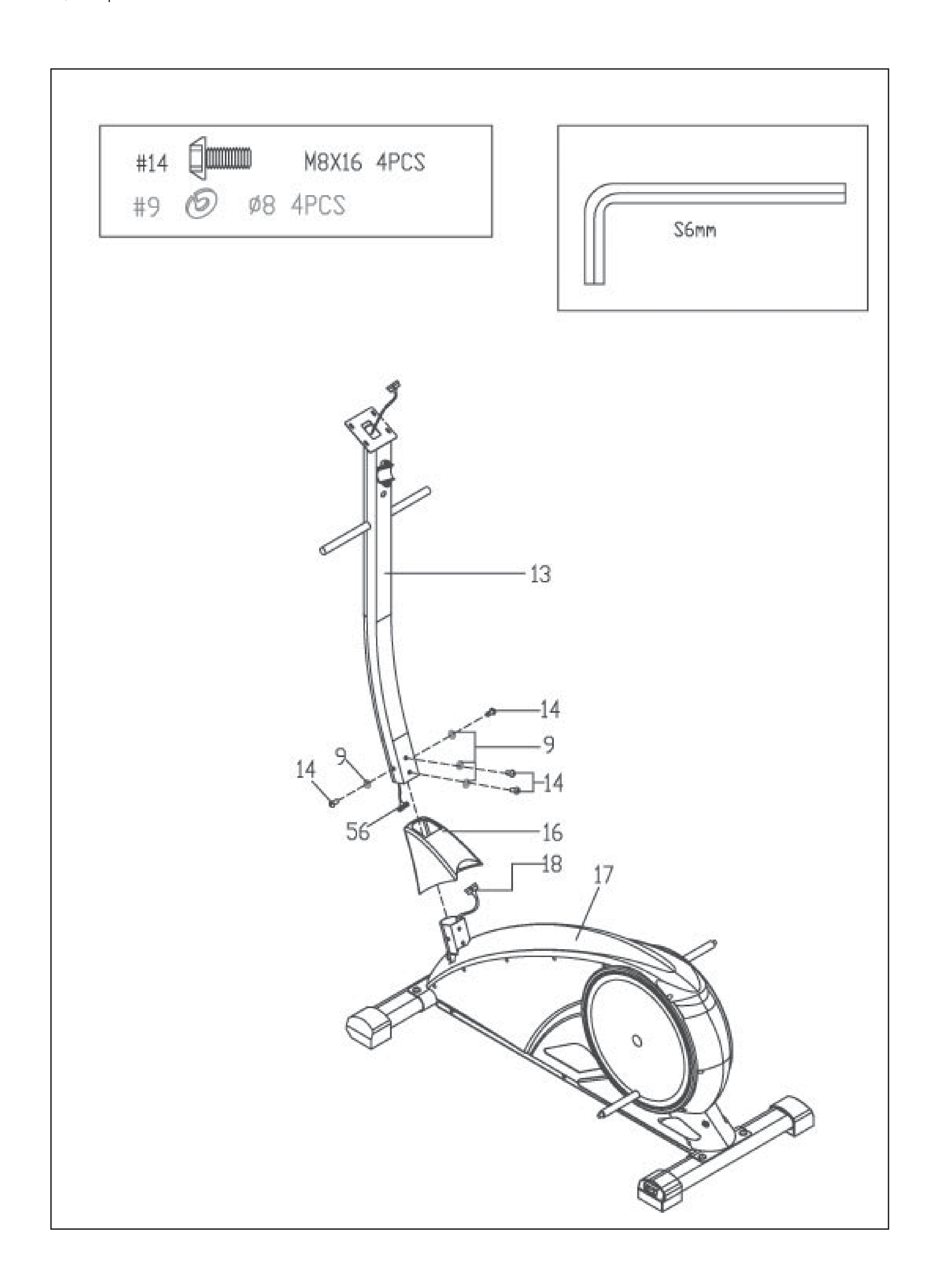
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

3.1 Montageschritte/Assembly steps

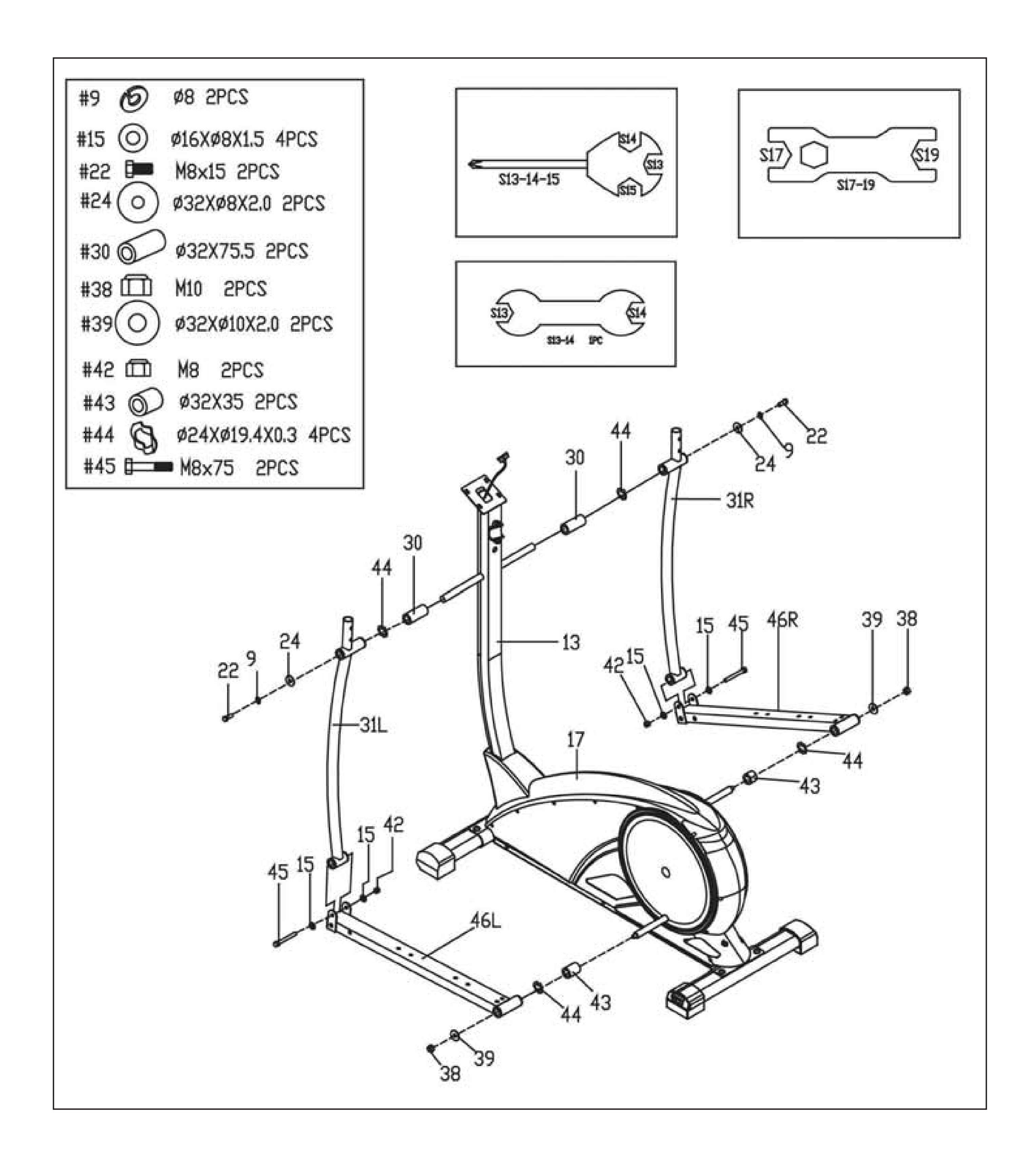
Schritt /Step 1



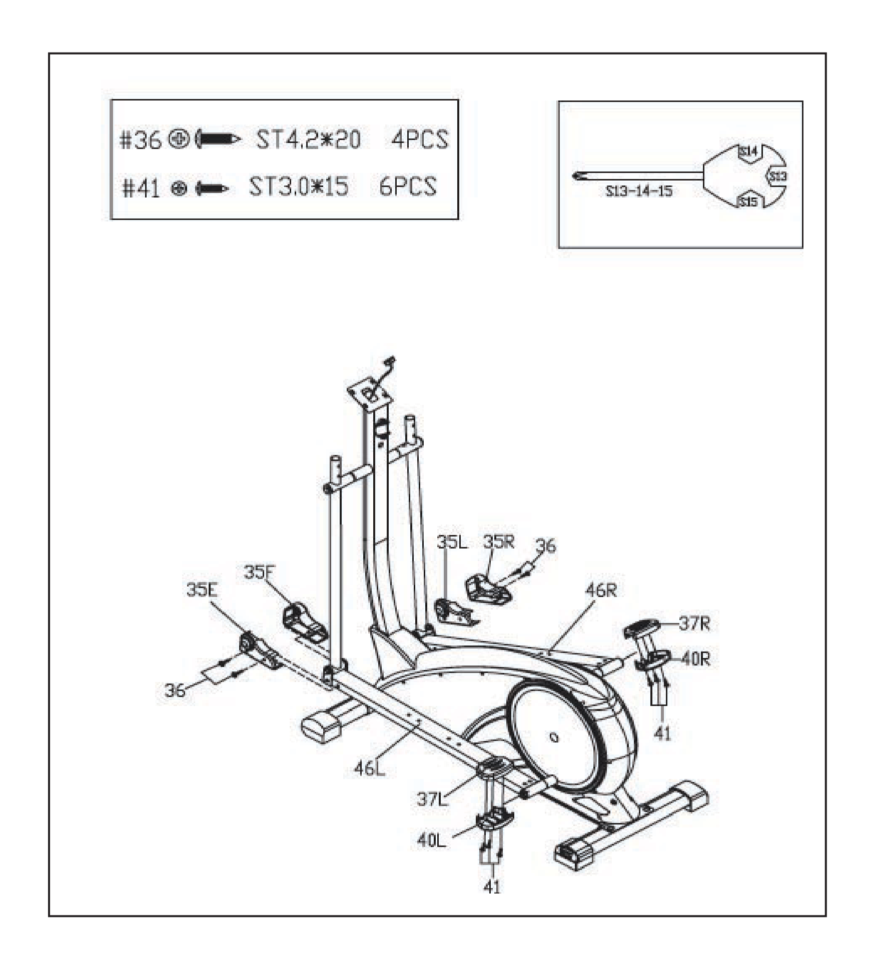
Schritt / Step 2



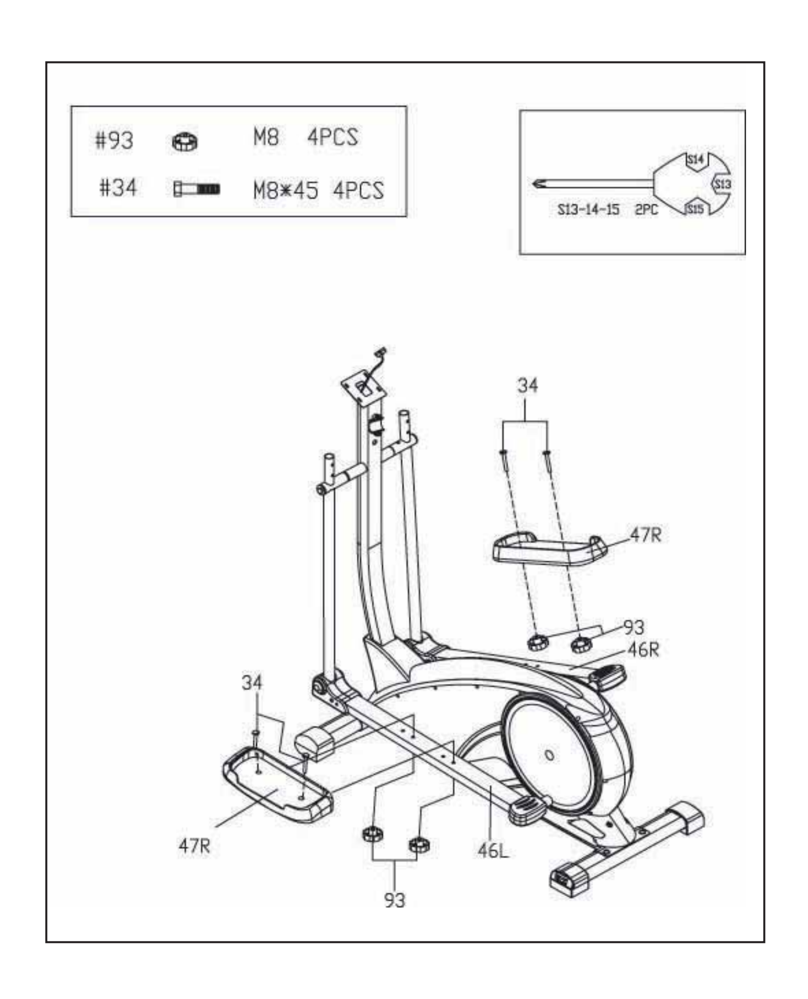
Schritt / Step 3



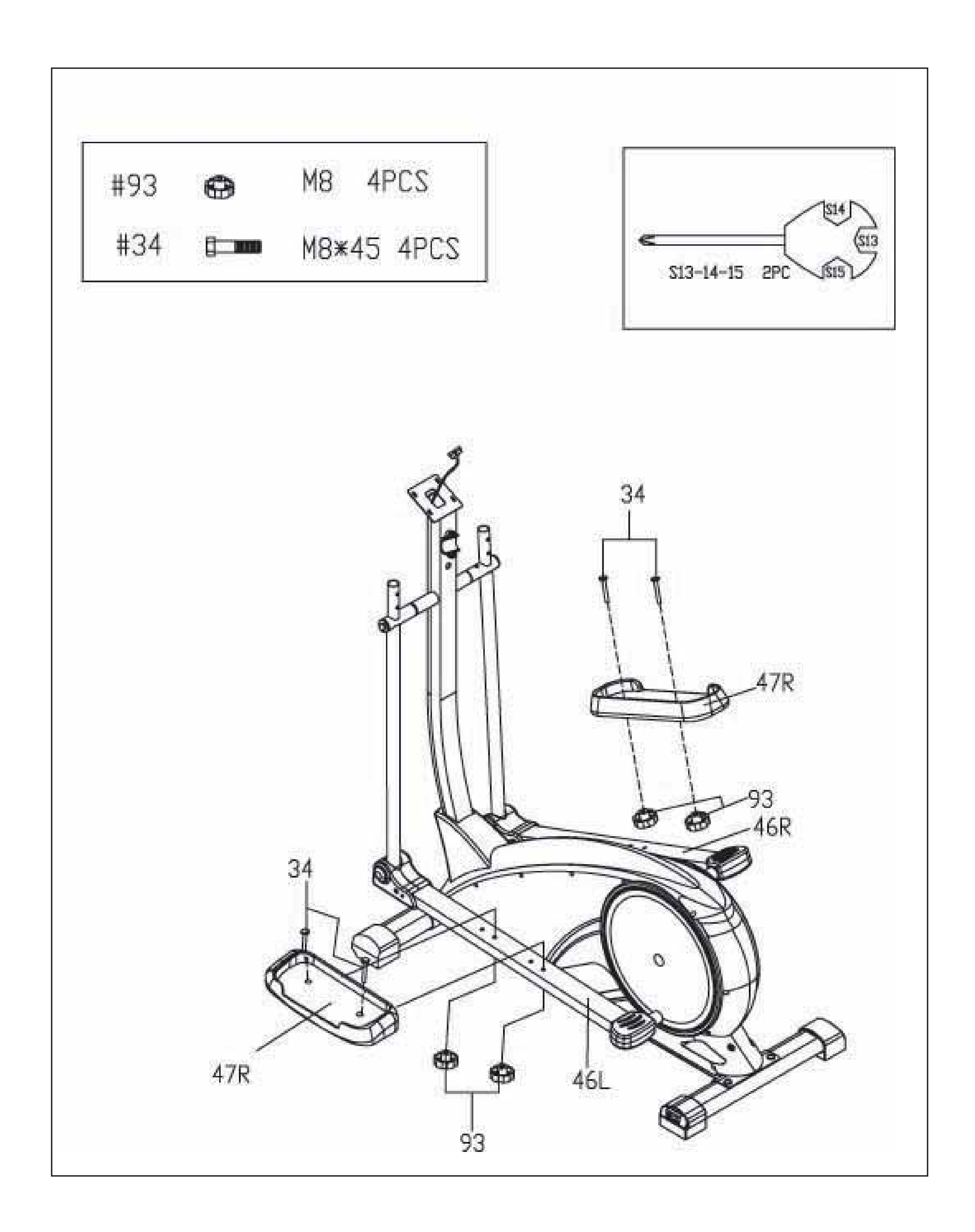
Schritt / Step 4



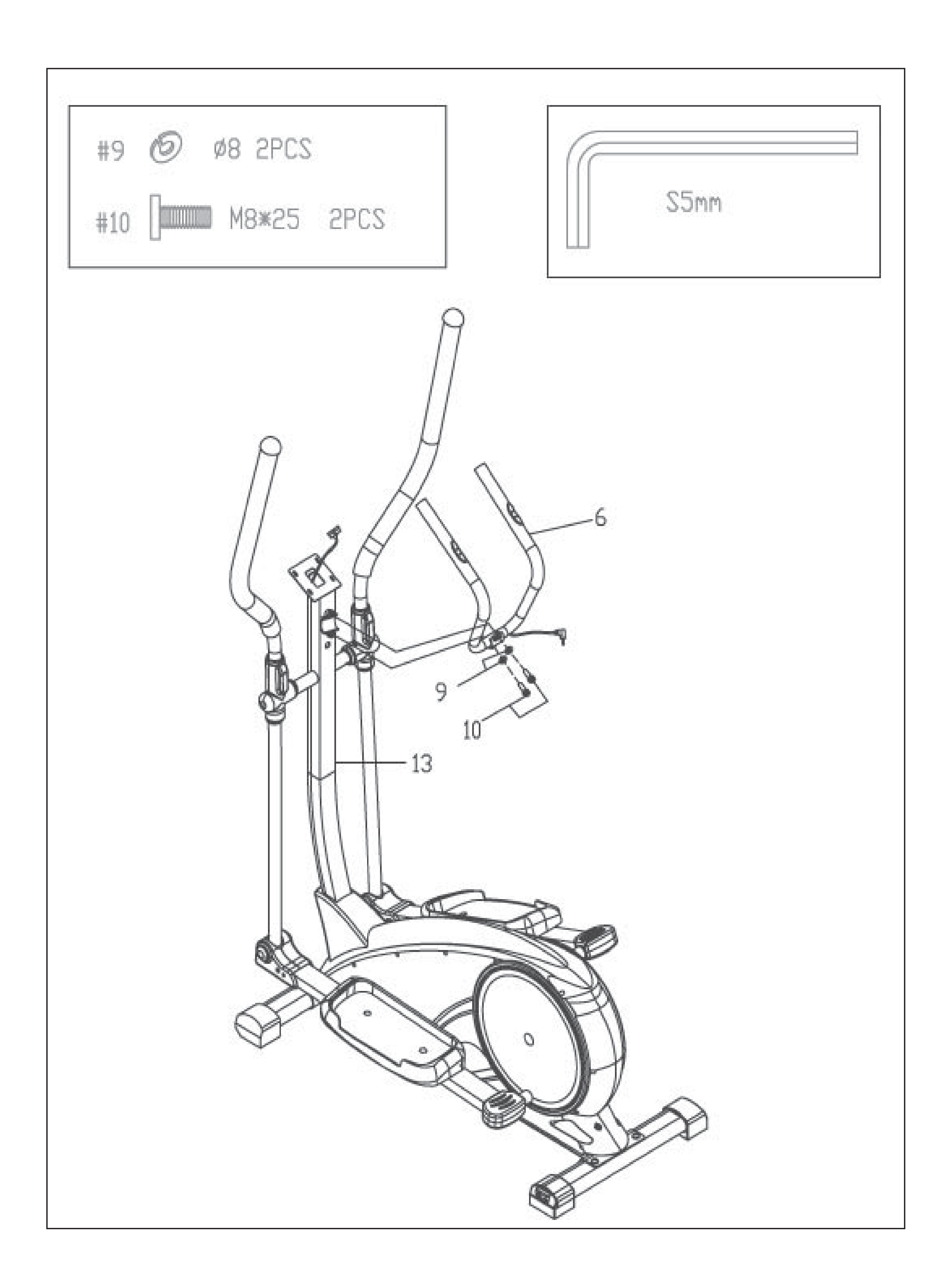
Schritt / Step 5



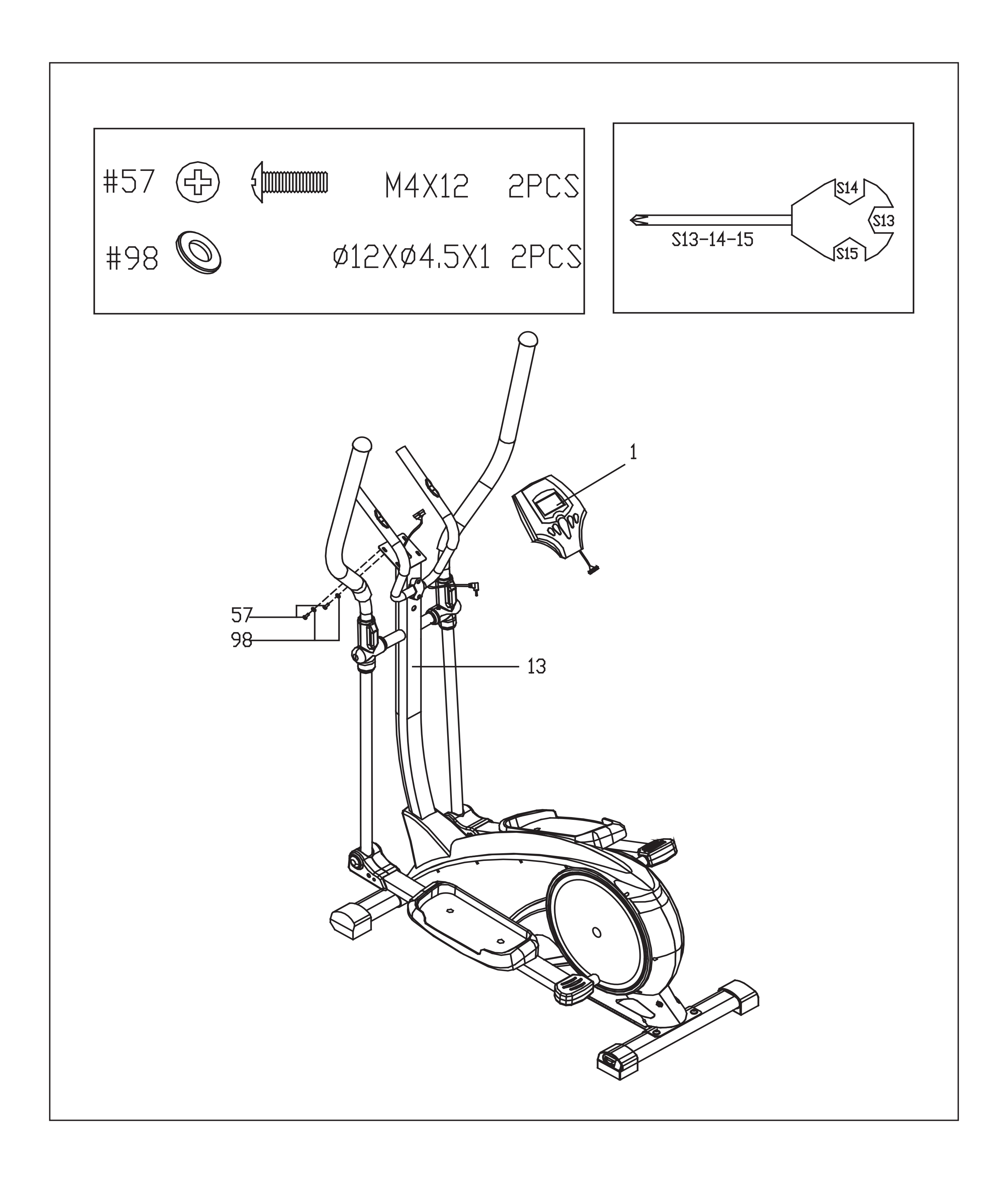
Schritt / Step 6



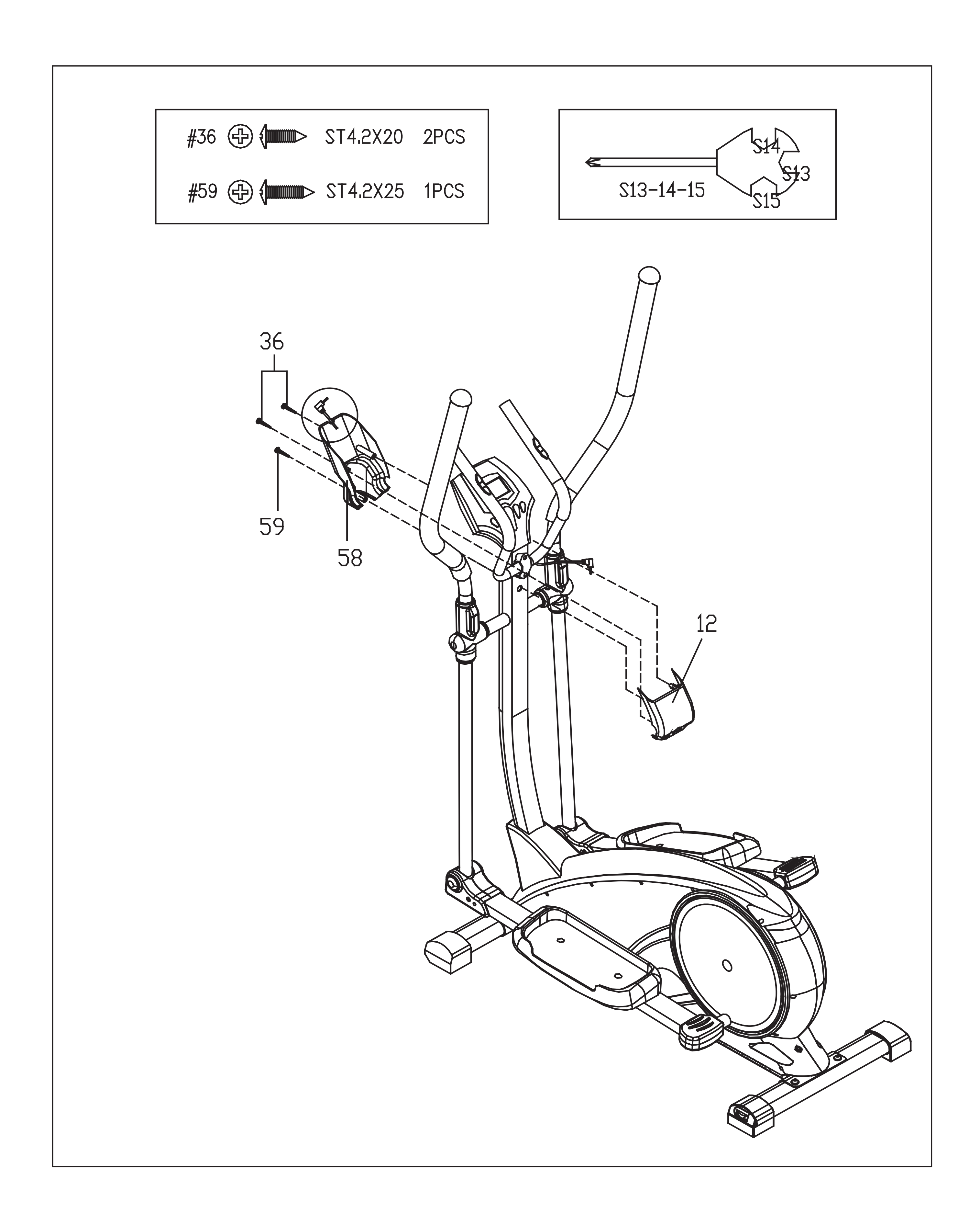
Schritt / Step 7



Schritt / Step 8



Schritt / Step 9



4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer (D)



5.1 FUNKTIONEN

1. 21 Programme wie folgt

A: 1 Programm Manual (s. fig1)

5.1 FUNCTION

1.Program: 21 programs as following

A: 1 Manual Program (See fig 1)

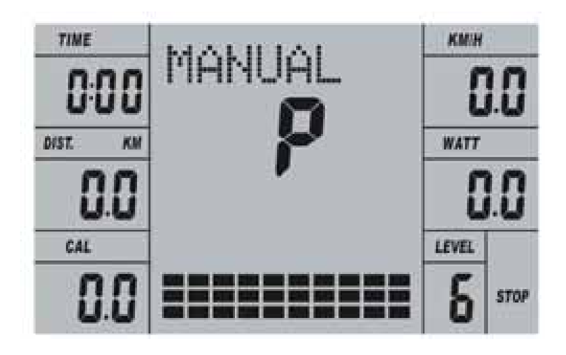


fig 1

B: 10 Voreingestellte Programme: P2-P11 (s. fig 2-11)

B: 10 Preset Program Profile: (See fig 2~fig 11)

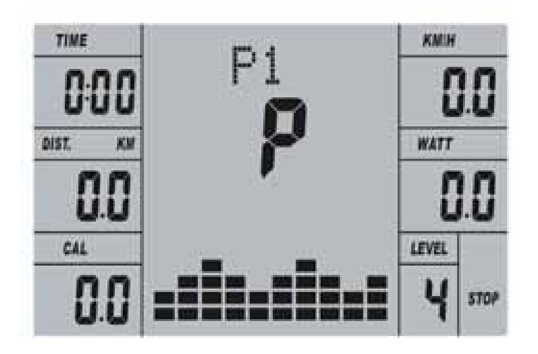


fig 2

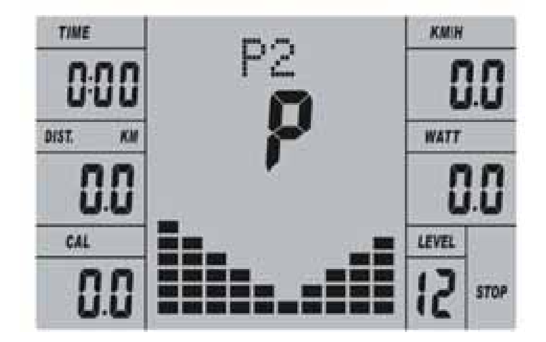


fig 3

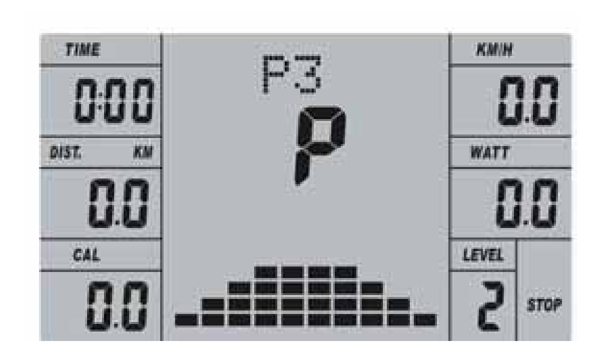


fig 4

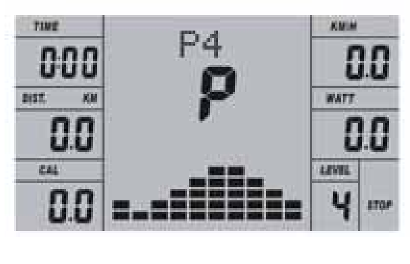


fig 5

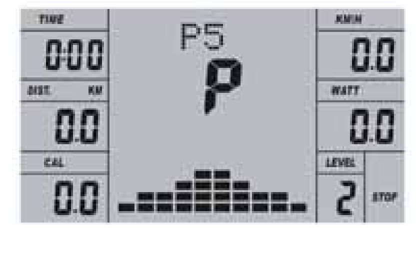


fig 6

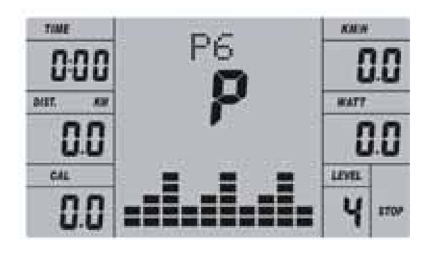


fig 7

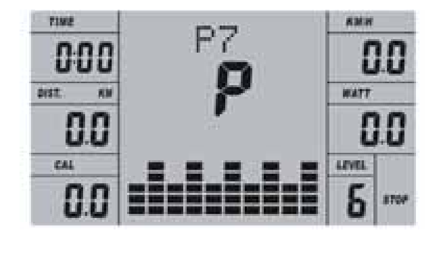


fig 8

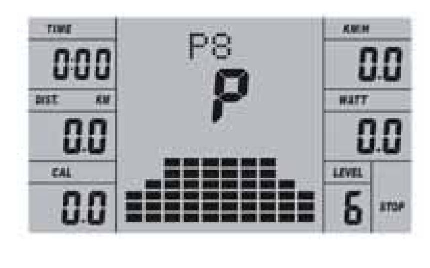


fig 9



fig 10

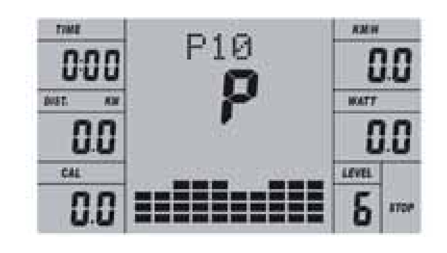


fig 11



fig 12

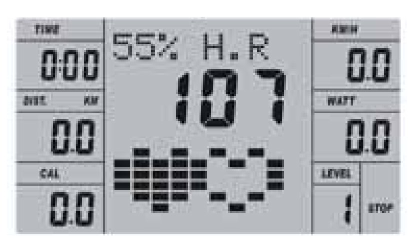


fig 13

P1: ROLLING P2:VALLEY P3: FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7:CARDIO P8:ENDURANCE P9:SLOPE P10:RALLY
C: 1 Watt-Programm (s. fig 12)
D: 4 pulsgesteuerte Programme: (s. fig 13 ~ fig 16)
55%H.R, 75%H.R, 90%H.R and TARGET H.R
E: 4 Benutzereinstellungen: CUSTOM1 bis CUSTOM4 (s. fig 17 ~ fig 20)

P1: ROLLING P2:VALLEY P3: FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7:CARDIO P8:ENDURANCE P9:SLOPE P10:RALLY
C: 1 Watt Control Program See fig 12)
D: 4 Heart Rate Control Program: See fig 13 ~ fig 16)
55%H.R, 75%H.R, 90%H.R and TARGET H.R
E: 4 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM4 (See fig 17 ~ fig 20)

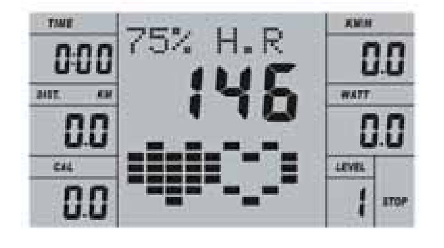


fig 14

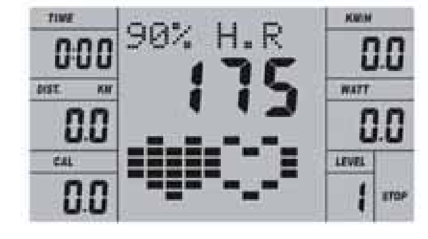


fig 15

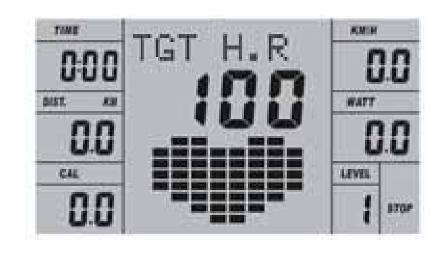


fig 16

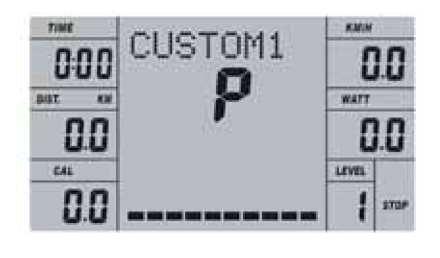


fig 17

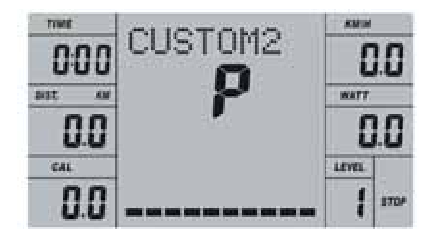


fig 18



fig 19

F: 1. Körperfettmessung (s. fig 21)
2. Speichert Benutzerdaten des GESCHLECHTS, GRÖSSE, GEWICHT und ALTER .
3. Anzeige des benutzers (s. fig 22)
4. EKG genaue Pulsmessung (s. fig 23)
5. In der Anzeige erscheinen gleichzeitig die GESCHWIN DIGKEIT, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS und SCHWIERIGKEITSGRAD.
6. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 4 Minuten keine Geschwindigkeit oder Puls angezeigt wird. Die Daten werden dennoch gespeichert. Drücken Sie einen beliebigen Knopf am Computer, damit er sich einschaltet.

F: 1. Body Fat Measuring Program (See fig 21)
2. Record the user's data of GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE even cut off the power.
3. Dot matrix display showing your current status. (See fig 22)
4. Simulative ECG measuring the heart rate (See fig 23)
5. Display Speed(RPM), TIME, DIST., CAL., WATT, PULSE, LEVEL at the same time.
6. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Meanwhile,it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion,the computer will turn on automatically.

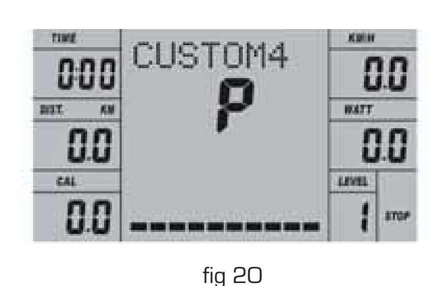


fig 20

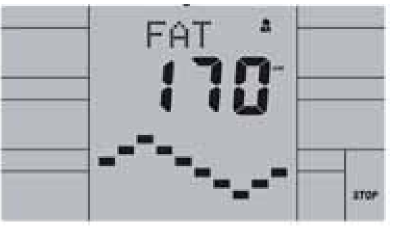


fig 21



fig 23



fig 23

5.2 FUNKTIONSTASTEN:

1.ENTER

- Im STOP-Modus drücken Sie die ENTER-Taste, um in die Programmauswahl zu kommen.

A: Drücken Sie ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.

B: Wenn in SETTINGS, bitte mit ENTER die Einstellungen bestätigen.

- Wählen Sie im Start-Modus mit der ENTER-Taste, ob Sie die Geschwindigkeit oder Umdrehungszahl (RPM) angezeigt haben wollen.
- Sie können in jedem Programm durch gedrückt-halten der ENTER-Taste von zwei Sekunden den Computer neu starten.

2. START/STOP

- Drücken Sie diese Taste, um das Programm zu starten oder zu stoppen.
- Sie können in jedem Programm durch gedrückt-halten der START/STOP-Taste von zwei Sekunden den Computer neu starten.

3. UP

- Wenn im STOP-Modus und die Punktematrix blinkt, drücken Sie diese Taste, um in das obere Programm zu gehen.
- Im START-Modus (Anzeige START) drücken Sie bitte diesen Knopf, um den Widerstand zu erhöhen.

4. DOWN

- Wenn im STOP-Modus und die Punktematrix blinkt, drücken Sie diese Taste, um in das untere Programm zu gehen.
- Im START-Modus (Anzeige START) drücken Sie bitte diesen Knopf, um den Widerstand zu verringern.

5. PULSE RECOVERY

- Messen Sie ihre momentane Herzfrequenz, die hier angezeigt wird. Drücken Sie diesen Knopf, um in das PULSE RECOVERY-Programm zu gelangen.
- Durch erneutes Drücken dieser Taste, verlassen Sie das Programm.

5.2 BUTTONS:

1.ENTER

In “stop” mode(display STOP), press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.

A: When you choose the program, press Enter to confirm the one you like.

B: When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset. During the start mode(display START), press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically. During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

2.START/STOP:

Press START/STOP button to start or stop the programs.
During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

3.UP:

In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program up. If the related window value flash, press this button to increase the value. During the start mode(display START), press this button to increase the training resistance.

4.DOWN:

In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program down. If the related window value flash, press this button to decrease the value. During the start mode(display START), press this button to decrease the training resistance.

5.PULSE RECOVERY:

First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing. When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

5.3 BEDIENUNG DES COMPUTERS

1.Computer einschalten

Verbinden Sie das Stromkabel mit einer Steckdose und dem Computer. Dieser wird dann piepsen (s. fig 24)

5.3 OPERATION

1.Turn on the computer

Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the computer. The computer will beep and enter into initial mode.(See fig 24)



fig 24

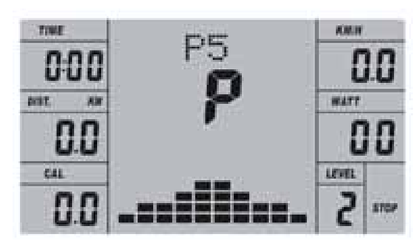


fig 25

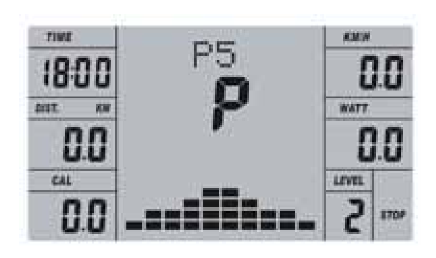


fig 26

2.Programmwahl und Einstellungen

Manuelle Programme und Vorinstallierte Programme P1~P10
A. Drücken Sie UP, DOWN um ein Programm zu wählen. (s. fig 25)
B.Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen und gehen dann zur Zeiteingabe.
C.Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. (s. fig 26)

2.Program select and value setting

Manual Program and Preset Program P1 P10
A.Press UP, DOWN button to select the program that you like. See fig 25)
B.Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.
C.The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value. (See fig 26)

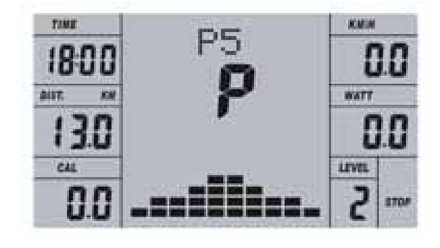


fig 27

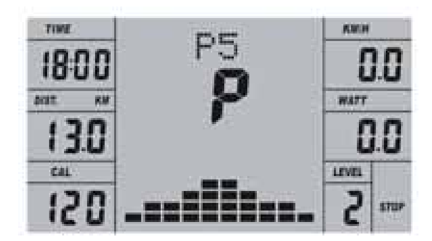


fig 28

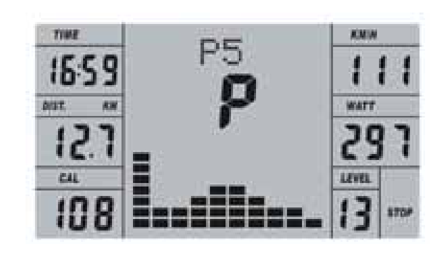


fig 29

D.DISTANCE blinkt. Geben Sie hier die gewünschte Entfernung ein durch Drücken der UP bzw. DOWN-Taste. Mit ENTER bestätigen Sie ihre Eingabe. (s. fig 27)
E.Das Feld CALORIES wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Calorien eingeben, die Sie verbrennen wollen. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. (s. fig 28)

D.The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value. (See fig 27)
E.The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value. (See fig 28)

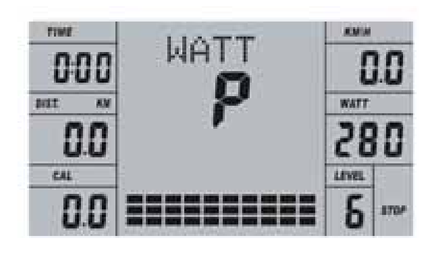


fig 30

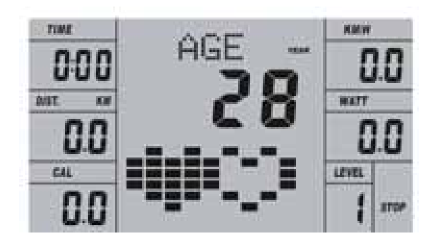


fig 31

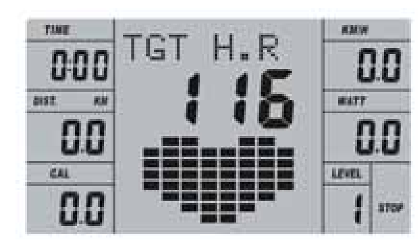


fig 32

F.Drücken Sie START/ STOP , um das Training zu beginnen. (s. fig 29)

Watt Control Program

A.Drücken Sie UP, DOWN, um das Watt-Control-Programm zu wählen.
B.Drücken Sie ENTER, um das Watt-Control-Programm zu bestätigen und ins TIME-Menü zu wechseln.
C.Die Anzeige TIME blinkt. Drücken Sie die UP, DOWN-Tasten, um die gewünschte Zeit vorzugeben. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
D.Die Anzeige DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP, DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben. Bestätigen Sie mit ENTER.
E.Die Anzeige CALORIES blinkt. Drücken Sie UP, DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben. Bestätigen Sie mit ENTER.
F.Die Anzeige WATT blinkt. Drücken Sie UP, DOWN, um die gewünschten Watt-Anzahl einzugeben. Bestätigen Sie mit ENTER. (s. fig 30)
G.Drücken Sie START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.
HINWEIS: Das WATT-Programm ist abhängig von der Drehzahl. In diesem Programm bleibt die Watt-Zahl konstant. Dies bedeutet, dass wenn Sie schnell treten, wird der Widerstand abnehmen und bei langsamen treten zunehmen, sodass Sie immer in der vorgegebenen Watt-Leistung trainieren..

HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55%H.R, 75% H.R and 90% H.R

Die maximale Herzfrequenz ist abhängig vom Alter. Diese Programm wird sicher gehen, dass Sie ein gesundheitsorientiertes Training absolvieren.
A. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das Heart Rate Control Programm zu wählen.
B. Drücken Sie ENTER zur bestätigung und wechseln Sie zum TIME-Display.
C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
F. AGE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
G. Wenn das Herzfrequenzprogramm blinkt, dann haben Sie die Zielherzfrequenz erreicht.
H. Drücken Sie START/ STOP, um das Training zu Beginnen.

F.Press START/ STOP to begin exercise.(See fig 29)

Watt Control Program

A.Press UP, DOWN to select the watt control program
B.Press ENTER to confirm the selected watt control program, and enter into time setting window.
C.The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time,. Press ENTER to confirm the value.
D.The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E.The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F.The watt display will flash, and then press UP, DOWN to set up the watt to do the exercise. Press ENTER to confirm the value. (See fig 30)
G.Press START/ STOP to begin exercise.
NOTE: The WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease and if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you at the same watt value.

HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55%H.R, 75% H.R and 90% H.R

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.
A.Press UP , DOWN to choose the heart rate control program
B.Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into time setting window.
C.The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.
D.The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E.The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F.The age will flash, and then press UP, DOWN to set the user's age. Press ENTER to confirm the value. (See fig 31)
G.When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.
H.Press START/ STOP to begin exercise.

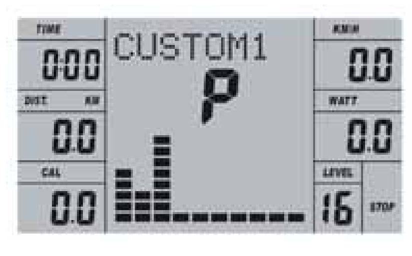


fig 33

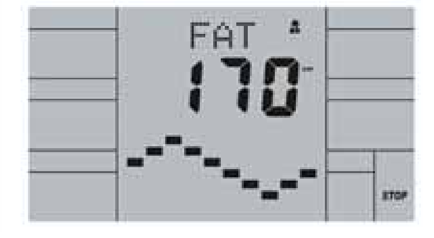


fig 34



fig 35

HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE

Sie können jede Ziel-Herzfrequenz für ihr Training wählen.
A. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um das Programm TARGET HEART RATE zu wählen.
B. Zur Programmbestätigung drücken Sie ENTER. Nun gelangen Sie zur Zeitanzeige.
C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
F.Die Zielherzfrequenz blinkt, drücken Sie dann UP, DOWN, um die Zielherzfrequenz einzugeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. (s. fig 32)
G.Drücken Sie START/ STOP, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Während des Trainings ist die Herzrequenz abhängig vom Widerstand und der Geschwindigkeit. Das HEART RATE CONTROL Programm dient zur Kontrolle Ihrer Herzfrequenz während des Trainings in dem von Ihnen vorgegebenen Herzfrequenzbereich.

User Profile Programs: CUSTOM1 CUSTOM4

A. Drücken Sie UP, DOWN für die Benutzerauswahl.
B. Drücken Sie ENTER um ihre Asuwahl zu bestätigen. Sie wechseln automatisch in das TIME-Fenster.
C. Das Feld TIME wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie die gewünschte Zeit eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
D. DISTANCE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN,
um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER.
E. CALORIES blinkt. Drücken Sie UP bzw.
DOWN, um die gewünschten Kalorien einzugeben, die Sie gerne verbrennen wollen und bestätigen Sie mit ENTER.
F. Benutzen Sie die UP bzw. DOWN-Taste, um den Widerstand zu erhöhen oder verringern. Anschliessend drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Wiederholen sie die o.g. Schritte für 2 bis 10. (s. fig 33)
G.Drücken Sie START/ STOP, um das Training zu beginnen.

Body Fat Measurement Program

A. Drücken Sie UP, DOWN, um das Programm BODY FAT TEST auszuwählen (s. fig 34)
B. Drücken Sie ENTER zur bestätigung und wechseln Sie in das Programm Height
C. Das Feld HEIGHT wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie ihre Größe eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
D. Das Feld WEIGHT wird blinken. Durch drücken der UP bzw. DOWN-Taste, können Sie ihr Gewicht eingeben. Drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.

HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE

The user can set any target heart rate to do the exercise.
A.Press UP, DOWN to select TARGET HEART RATE program.
B.Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.
C.The time display will flash, and then press UP, DOWN to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
D.The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E.The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F.The target heart rate will flash, and then press UP, DOWN to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value.(See fig 32)
G.Press START/ STOP to begin exercise.

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

User Profile Programs: CUSTOM1 CUSTOM4

A.Press UP, DOWN to select the user
B.Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.
C.The time display will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
D.The distance will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
E.The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
F.The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 1 to 16.(See fig 33)
G.Press START/ STOP to begin exercise.

Body Fat Measurement Program

A.Press UP, DOWN to select BODY FAT TEST program (See fig 34)
B.Press ENTER to confirm your choice, and enter into height setting mode
C.The height display will flash, and then press UP, DOWN to set up your height. Press ENTER to confirm the value (See fig 35)
D.The weight display will flash, and then press UP, DOWN to set up your weight. Press ENTER to confirm the value.(See fig 36)



fig 36



fig 37

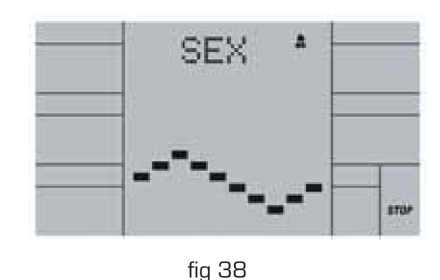


fig 38

E.AGE blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um die gewünschte Entfernung einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER. (s. fig 37)
F.GENDER blinkt. Drücken Sie UP bzw. DOWN, um ihr Geschlecht einzugeben und bestätigen Sie mit ENTER. (s. fig 38)
G.Drücken Sie START/STOP zur Körperfettmessung. (s. fig 39)

HINWEIS: Halten Sie während der Körperfettmessung mit beiden Händen die Griffe an den Kontaktstellen fest. Folgende Parameter werden ihnen angezeigt: FAT%, BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index). s. fig 40)
FAT%: Ihr absoluter Körperfettanteil in Prozent. BMR: Basal Metabolic Rate (Metabolismus) ist die Energie (gemessen in Kalorien) die zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen benötigt wird. BMI: heisst Körpermassen Index, gibt Auskunft über die individuelle Gewichtsklasse.

E.The age display will flash, and then press UP, DOWN to set up your age. Press ENTER to confirm the value.(See fig 37)
F.The gender display will flash, and then press UP, DOWN to set up your gender. Press ENTER to confirm.(See fig 38)G.Press START/STOP to begin testing your body fat.(See fig 39)

NOTE: During the body fat measurement, place both your palms on the contact pads. The test result are: FAT%, BMR(Basal Metabolic Rate), BMI(Body Mass Index), BODY and body shape. See fig 40)
FAT%: The total body fat in our body measured by percentage
BMR Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.



fig 39



fig 40

BMI: means Body Mass Index, which is used for body shape building
During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensor well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2. Press START/STOP to try again. During the test, you cannot exit the test when press any button. After the test finish, press UP, DOWN to exit the body fat measurement program and switch to other program. Comparison sheet of Body fat and Obese

BMI: means Body Mass Index, which is used for body shape building
During the body fat measurement, if your palms do not contact the pulse sensor well, the computer cannot receive any signal and it will display ERROR2. Press START/STOP to try again. During the test, you cannot exit the test when press any button. After the test finish, press UP, DOWN to exit the body fat measurement program and switch to other program. Comparison sheet of Body fat and Obese

Body Shape / Fat% / Age/Gender	Slim	Healthy	Fleshy	OverWT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/>30 years old	< 14%	14% ~20%	20.1%~ 25%	25.1%~35%	>35%
Male/≤30 years old	<17%	17%~ 23%	23.1%~ 28%	28.1%~ 38%	>38%
Female/>30 years old	< 17%	17%~ 24%	24.1%~ 30%	30.1%~ 40%	>40%
Female/≤30 years old	<20%	20%~ 27%	27.1%~ 33%	33.1%~ 43%	>43%

3.Pulse Recovery Test

Der Pulse-Recovery Test vergleicht ihre Herzfrequenz vor und nach dem Training. Bitte folgen Sie den Anweisungen:
A.Halten Sie mit beiden Händen den Pulssensor fest oder legen Sie ihren Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz an. Das Display zeigt ihnen ihre aktuelle Herzfrequenz an.
B.Drücken Sie die RECOVERY-Taste um
den PULSE RECOVERY TEST zu starten. (s. fig 41)
C.Halten Sie weiterhin die Sensoren fest.

3.Pulse Recovery Test

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:
A.Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse(if applicable), the computer will display your current pulse value.
B.Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.(See fig41)
C.Keep pulse detecting.



fig 41

D.Der Countdown läuft von 60 Sekund auf 0.
E.Nachdem die Uhr 0 erreicht, wird ihr Resultat im Display angezeigt. (F1.0-F6.0)
F1.0=sehr gut F2.0=gut F3.0=befriedigend F4.0=ausreichend F5.0=mangelhaft F6.0=ungenügend (s fig 42)
F.Wenn der Computer nicht gleich ihre Herzfrequenz misst, drücken Sie erneut die Recovery-Taste. Es wird nicht automatisch der PULSE RECOVERY TEST gestartet. Während des PULSE RECOVERY TESTS drücken Sie RECOVERY, um das Programm zu verlassen.

4. Pulse Measurement

Halten Sie mit beiden Händen die Sensoren fest. Nach 3-4 Sekunden zeigt der Computer ihnen ihre aktuelle Herzfrequenz an. Während der Messung ist auf dem Display ein blinkendes Herz zu sehen.
Anmerkung: Zu Beginn der Pulsmessung kann es zunächst zu einer wechselhaften Pulsanzeige kommen, die sich aber schnell normalisiert. Die Messung wird nicht auf der Basis einer medizinischen Untersuchung durchgeführt und kann nicht mit einer solchen verglichen werden.
HINWEIS: Wenn der Computer über den Empfang von Brustgurten verfügt, dann ist dieser für das Training zu bevorzugen.

5.4 ANZEIGENBEREICH

Speed KM/H(M/H): aktuelle Geschwindigkeit: 0.0~99.9 KM/H(M/H).
RPM: aktuelle Anzahl der Umderhungen pro Minute. Range: 0~999..
TIME: Zeitanzeige: 0:00~99M59S. Voreingestellte Zeit beträgt 5:00 ~99M00S. Der Computer startet von der voreingestellten Zeit rückwärts bis 0 zu laufen. Das Programm stoppt automatisch und es ertönt der Alarm.
DIST: Kilometeranzeige: 0.0~99.9~999KM Voreingestellte Entfernung: 1.0~99.0~999. Wenn die Distanz 0 erreicht, ertönt der Alarm und das Programm stoppt.
CALORIE: Kalorienanzeige: 0.0~99.9~999 Voreingestellte Kalorienanzeige: 10.0~90.0~990. Wenn die Kalorien 0 erreicht, ertönt der Alarm und das Programm stoppt.
PULSE: Pulsanzeige: 30~240BPM (Schläge pro Minute)
RESISTANCE LEVEL: Zeigt die Widerstandsstufe von:1~16
WATT: Wattanzeige

FEHLERMELDUNG

1.Kommt folgende Meldung ERROR1, bitte den Motor überprüfen und ob das Kabel richtig angeschlossen ist.
2. Kommt folgende Meldung ERROR2, überprüfen Sie bitte, ob ihre Hände die Handsensoren richtig umfassen.

ADAPTER

INPUT: AC (Länderabhängig)
OUTPUT: 8VDC 500mA



fig 42

D.Time will count down from 60 seconds to 0 second.
E.When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.
F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor(See fig 42)
F.If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

4. Pulse Measurement

Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.
Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.
NOTE:If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt,and with hand pulse function, the hand-measurement-signal-detecting is preferred.

5.4 DISPLAY

Speed KM/H(M/H): showing your current speed. Range: 0.0 99.9 KM/H(M/H).
RPM: showing the current rotate per minute. Range : 0 999.
TIME: the accumulative exercise time, range : 0:00 99M59S.
Preset time range is 5:00 99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero,the program will stop and computer alarm.If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.
DIST: the exercise accumulative distance. Range : 0.0 99.9 999KM(MILE) the preset distance range :1.0 99.9 999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
CALORIE: the exercise accumulative calories burnt. Range : 0.0 99.9 999 the preset calories range :10.0 90.0 990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.
PULSE: showing the exercise heart rate value. Range: 30 240BPM(beat per minute)
RESISTANCE LEVEL: showing resistance level. Range:1 16
WATT: show the exercise watt

BREAKDOWN DISPLAY

1.When the computer displays ERROR1, please check if the motor is good and if the motor wires connect well.
2. When the computer displays ERROR2, please check if your hands contact the sensors well as there no body fat signal detected.

ADAPTOR

INPUT: AC (The voltage depends on different country)
OUTPUT: 8VDC 500mA

6. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

6.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine rmüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

6.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.
Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.
In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.
Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

6. Training manual

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

7.3 Heartrate oriantated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse). In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:
Da es „hoch- und niedrigpulsige" Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.
In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes" Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:
Because there are persons who have „high" and „low" pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).
In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good" training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:
220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls
Untergrenze: (220 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 0,85

6.5 Trainingsdauer
Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:
5 bis 10 Minuten auch langsames Einradeln.

Training:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:
5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln,.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:
220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse
Lower limit: (220 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 0.85

6.5 Trainings duration
Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

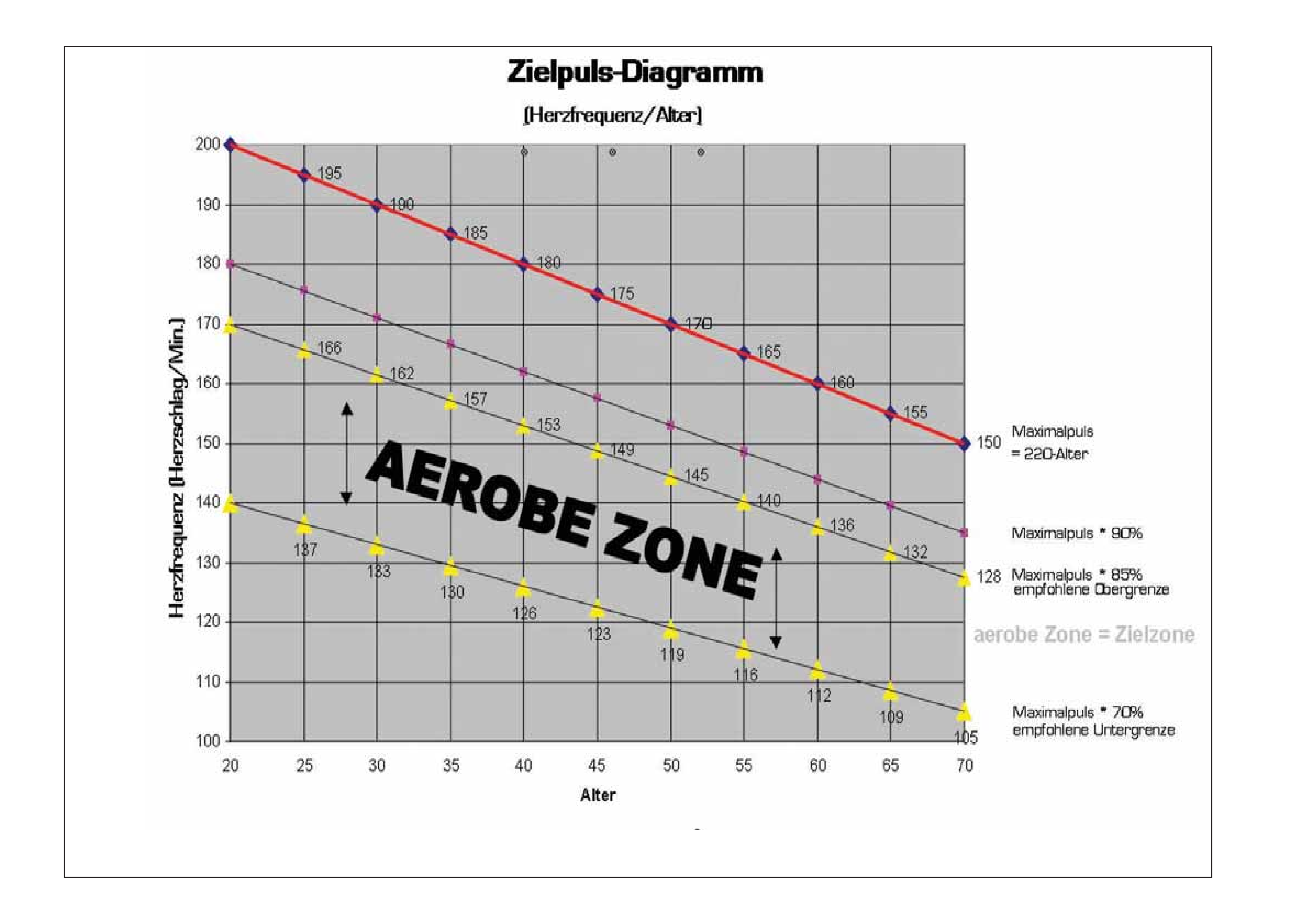
Warm-up:
5 to 10 minutes slow cycling.

Training:
15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

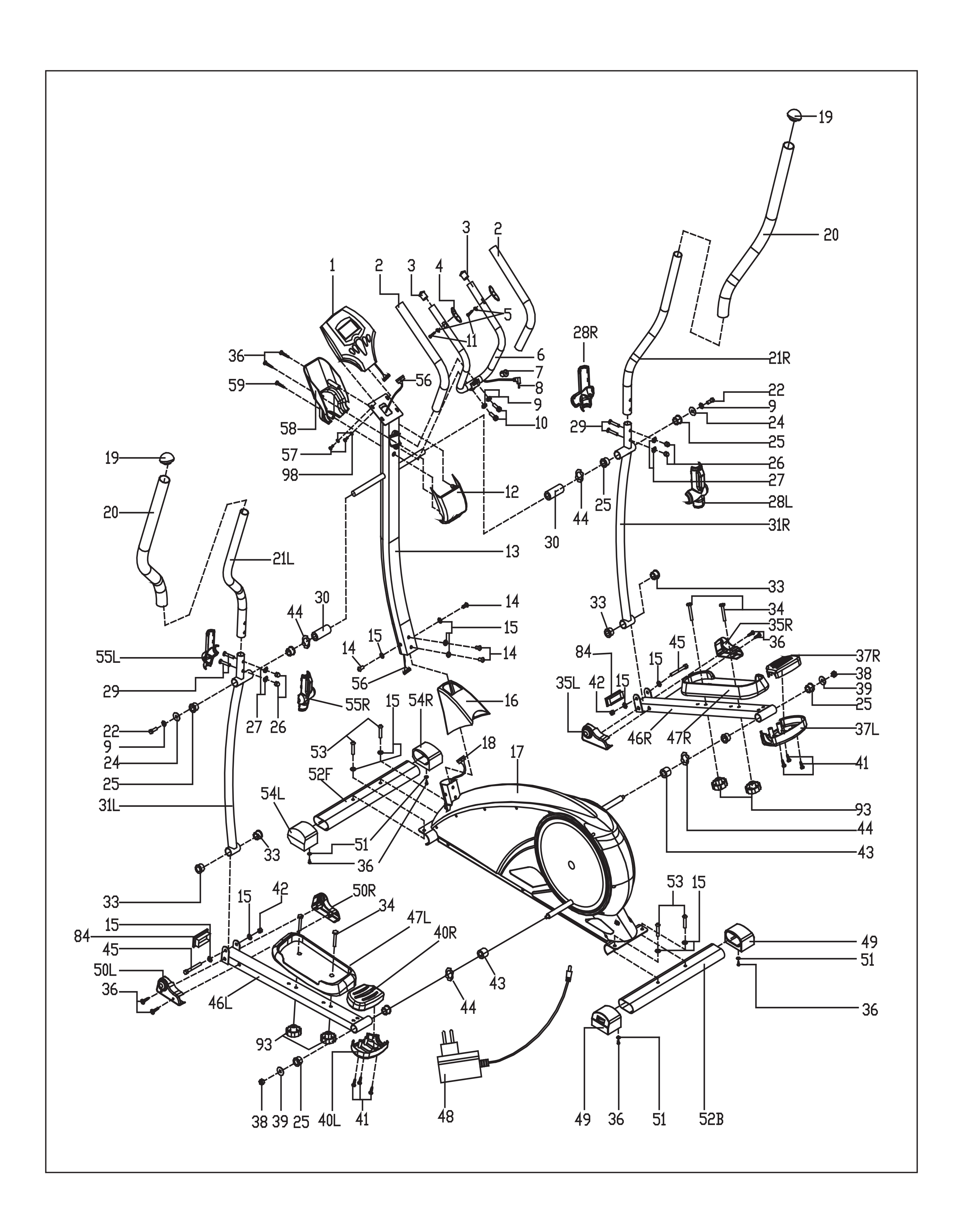
Cool-down:
5 to 10 minutes of slow cycling. Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

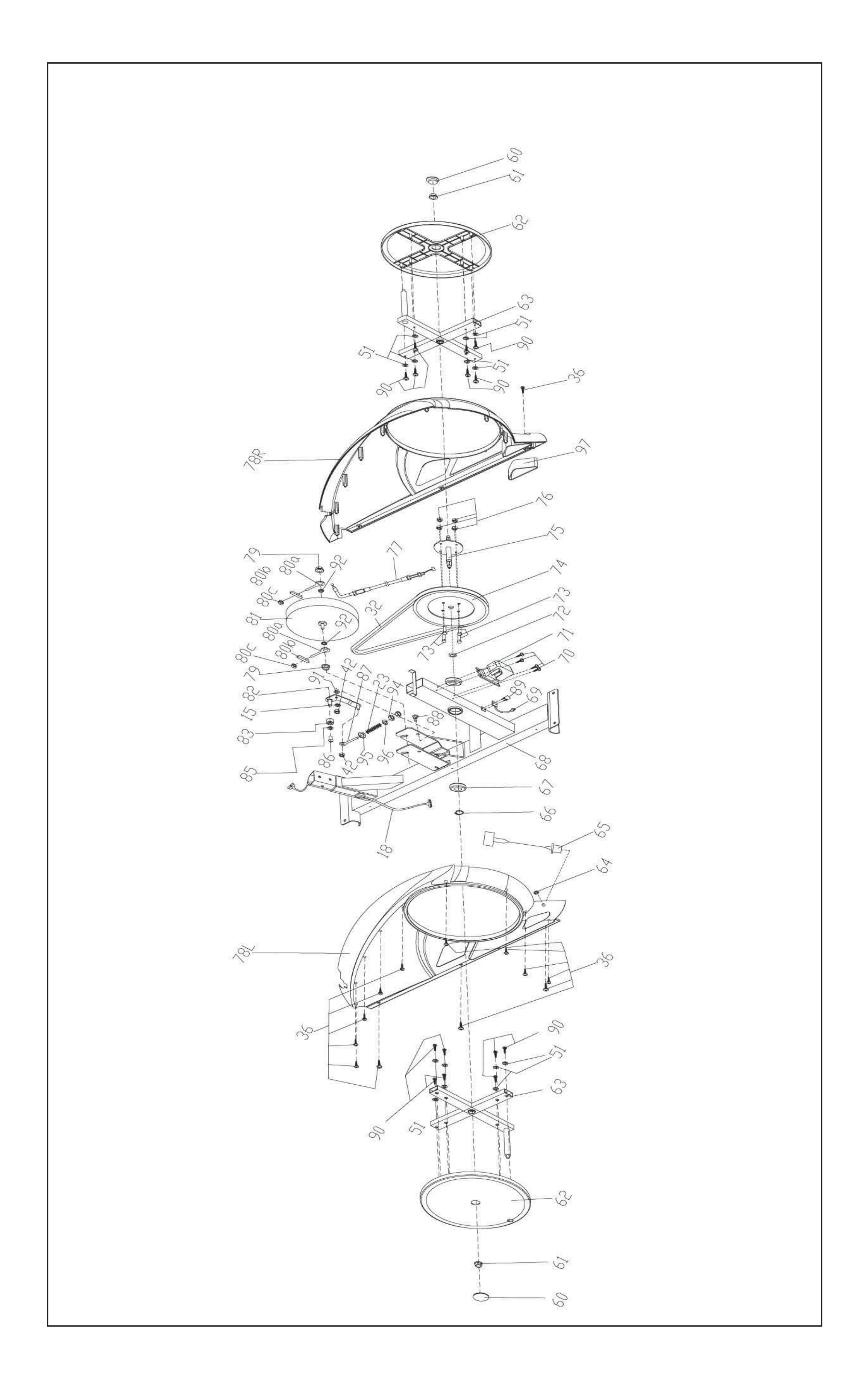
Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy



Zielpuls-Diagramm
(Herzfrequenz/Alter)
Herzfrequenz (Herzschlag/Min.)
Alter
Maximalpuls = 220-Alter
Maximalpuls * 90%
Maximalpuls * 85% empfohlene Obergrenze
aerobe Zone = Zielzone
Maximalpuls * 70% empfohlene Untergrenze
AEROBE ZONE


19
20
3
2
1
2
3
4
5
11
6
7
8
9
10
28R
21R
22
9
24
25
26
27
28L
31R
36
59
56
58
57
98
12
29
13
30
44
25
19
20
21L
30
44
14
15
14
15
14
56
55L
29
55R
27
26
22
9
24
25
31L
16
53
15
54R
52F
54L
18
17
51
36
33
33
33
34
35R
36
45
84
15
35L
42
15
46R
47R
37R
38
39
25
37L
41
93
44
43
33
15
42
50R
34
47L
40R
84
45
50L
36
46L
93
44
43
53
15
49
51
36
38
39
25
40L
41
48
49
36
51
52B


60
61
62
63
51
90
36
78R
97
16
75
77
79
80a
92
80b
80c
81
74
32
73
72
71
70
91
42
87
23
94
82
15
83
88
69
86
95
96
85
68
67
66
18
65
64
78L
36
90
51
63
62
61
60

8. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4195 -1	Computer	Computer	JS-1331	1
-2*	Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar		2
-3	Kunststoffkappe	Endcap	Ø25	2
-4	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-5	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ6x1	2
-6	Fester Lenker	Handlebar		1
-7	Kunststoffkappe	Endcap	Ø13x12	1
-8	Handpulskabel	Handpulsecable		1
-9	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-11	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x18	2
-12	Lenkerabdeckung, vorn	Handlebar cover, front side		1
-13	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	4
-15	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8x1.5	13
-16	Abdeckung für Lenkerstützrohr, unten	Lower handlebar cover		1
-17	Hauptrahmen	Main frame		1
-18	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-19	Kunststoffkappe für bewgl. Arm	Endcap for movable arm		2
-20*	Schaumstoff für bewegl. Arm	Foam for movable arm		2
-21L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
-21R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
-22	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	2
-23	Feder	Spring		1
-24	Unterlegscheibe	Washer	Ø32xØ8x2	2
-25	Metallbuchse	Metall bushing	Ø32xØ28x19	8
-26	Mutter	Nut	M8	4
-27	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø20xØ8.5	4
-28V	Abdeckung beweglicher Arm, oben vorn	Cover for movable arm, upper front side		1
-28H	Abdeckung beweglicher Arm, oben hinten	Cover for movable arm, upper rear side		1
-29	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x40	4
-30	Abstandshalter für Achse, beweglicher Arm	Bushing for axle of movable arm	Ø32xØ19.2x75	2
-31L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
-31R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
-32*	Antriebsriemen	Drive belt	470J6	1
-33	Metallbuchse für beweglichen Arm, unten	Bushing for movable lower arm	Ø32xØ28x12	4
-34	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x45	4
-35L	Abdeckung beweglicher Arm, links unten vorne Außenseite	Cover for movable arm, lower front left side lateral side		1
-35R	Abdeckung beweglicher Arm, rechts unten vorn, Außenseite	Cover for movable arm, lower front right lateral side		1
-36	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	25
-37L	Abdeckung Pedalarm links, hinten, unten	Cover for lower pedalarm, links side		1
-37R	Abdeckung Pedalarm rechts, hinten, oben	Cover for upper pedalarm, right side		1
-38	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-39	Unterlegscheibe	Washer	Ø32xØ10x2	2
-40L	Abdeckung Pedalarm links, hinten, unten	Cover for lower pedalarm, links side		1
-40R	Abdeckung Pedalarm rechts, hinten, oben	Cover for upper pedalarm, right side		1
-41	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.0x15	6
-42	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-43	Abstandshalter für beweglichen Arm	Bushing for pedal arm	Ø32xØ10x2	2
-44	Unterlegscheibe	Washer	Ø24xØ19.4x0.5	2
-45	Innensechskantschraube	Allens crew	M8x78	2
-46L	Pedalarm, links	Pedalarm, left side		1
-46R	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-47L	Trittplatte, links	Pedal, left side		1
-47R	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-48	Netzgerät	Adapter		1
-49	Höhenverstellkappe	Hight adjustment cap		2
-50L	Abdeckung beweglicher Arm, links unten vorne Außenseite	Cover for movable arm, lower front left side lateral side		1
-50R	Abdeckung beweglicher Arm, rechts unten vorn, Außenseite	Cover for movable arm, lower front right lateral side		1
-51	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ5.5x1.0	18
-52F	Standfuß, vorn	Front foot tubing		1
-52R	Standfuß, hinten	Rear foot tubing		1
-53	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x50	4
-54L	Endkappe mit Transportrolle, links	endcap with transportation wheel, left side		1
-54R	Endkappe mit Transportrolle, rechts	endcap with transportation wheel, right side		1

-55V	Abdeckung beweglicher Arm, oben vorn	Cover for movable arm, upper front side		1
-55H	Abdeckung beweglicher Arm, oben hinten	Cover for movable arm, upper rear side		1
-56	Datenkabel, oben	Upper computercable		1
-57	Kreutzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x10	4
-58	Lenkerabdeckung, hinten	Handlebar cover, rear side		1
-59	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x25	1
-60	Kunststoffkappe für Rotationsscheibe	Endcap for rotation wheel		2
-61	Mutter	Nut	M10	2
-62	Rotationsscheibe	Rotationwheel		1
-63	Metallkreuz für Rotationsscheibe	Steel cross for rotation wheel		2
-64	Mutter	Nut	M12	1
-65	Netzgerätbuchse	Plug for adapter		1
-66	Sicherungsring	Spring ring	Ø17	1
-67	Kugellager	Ballbearing	6203RS	2
-68	Wird nicht benötigt	No needed		0
-69	Sensor	Sensor		1
-70	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	4
-71*	Motor	Motor		1
-72	Buchse	Bushing	Ø22xØ18x4	1
-73	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x15	4
-74	Antriebsrad	Drive wheel		1
-75	Achse	Axle		1
-76	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-77	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-78L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-78R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-79	Mutter	Nut	M10	2
-80a	Augenschraube	Eyelet bolt	M6x25	2
-80b	Anschlag	Block		2
-80c	Mutter	Nut	M6	2
-81	Schwungrad PMS	Magnetic wheel PMS		1
-82	Riemenspanner	Idler bracket		1
-83	Kugelllager	Ball bearing	6201	2
-84	Kunststoffkappe, eckig für Pedalarm	Endcap retangular for pedalarm		2
-85	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	1
-86	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x10	1
-87	Augenschraube	Eyelet screw	M8x140	1
-88	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x20	1
-89	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 3.0x10	2
-90	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x12	14
-91	Unterlegscheibe	Washer	Ø17xØ12x0.5	1
-92	Mutter	Thin nut		2
-93	Griffmutter für Trittplatte	Grip nut for pedal		4
-94	Mutter	Nut	Ø8	2
-95	Unterlegscheibe	Flat washer		1
-96	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø25xØ8.5x2.0	1
-97	Abdeckung	Cover		1
-98	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø12xØ4.5x1.0	2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Hammer – Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

   Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

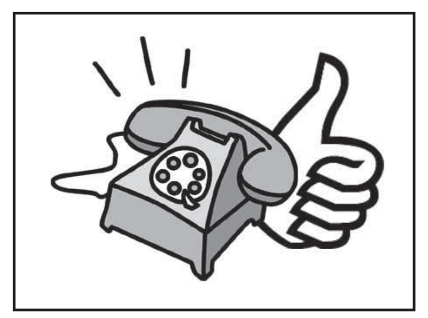
5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur:
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62
Tel.: 0731-97488-68
Fax: 0731-97488-64

Montag bis **Donnerstag** von **10.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**
von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**
Freitag von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

✂ -

An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21

89231 Neu-Ulm

PER FAX an 0731-97488-64

Ort: .... Datum: ....

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des Hammer Cross-Trainer Cardio CE1 **Art.-Nr.:4195**
PO- Nr.:
Kaufdatum: .... Gekauft bei Firma: ....
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.):

(Name, Vorname) : ....
(Strasse) : ....
(PLZ, Wohnort) : ....
(Telefon, Fax) : ....
(E-Mail-Adresse) : ....